Phương pháp luyện Khí hóa Thần của phái Chung Lã

Phái Chung Lã gọi luyện Khí hóa Thần là luyện Khí thành Thần. Gọi là:
Tinh trong Hình thì sinh Khí, Khí để sinh Thần.
Trong Khí sinh Thần, Thần ở Thượng Đan.
Chỉ ra:
Trong Tâm sinh Dịch, trong Dịch có Chính Dương Chi Khí, khiến Khí quay về Trung Đan, thì Khí dưỡng Linh Nguyên, Thần tự sinh vậy.

Phương pháp cụ thể là:

Rồi như Nguyệt thụ Nhật Hồn, Nhật biến Nguyệt Phách, 15 ngày đầu tháng, Nguyệt bớt Phách mà Nhật thêm Hồn, tinh hoa đã mãn, ánh sáng chiếu xuống đất. Nếu không thì không có ngày Sơ mà biến thành Thượng Huyền, Thượng Huyền mà biến thành Nguyệt Vọng. Rồi như Nguyệt hoàn Âm Phách, Nhật thu Dương Tinh, 15 ngày sau của tháng, Nhật bớt Hồn mà Nguyệt thêm Phách, ánh sáng chiếu ít dần, Âm Phách đã đủ...Nếu dùng Chính Dương Chi Khí và Chân Nhất Chi Thủy là vật hữu tình của thân ta, biết thời điểm giao hợp, biết phép thái thủ, tích lũy ngày tháng, thì trong Khí có Khí, luyện Khí thành Thần mà được siêu thoát. Đây há không là việc xưa nay khó đắc sao?

Đấy là căn cứ vào nguyên lý tự nhiên, mặt trời mặt trăng thay nhau mọc lặn, nắm chắc Hỏa Hậu, khiến Chính Dương Chi Khí trong Tâm mình và Chân Nhất Chi Thủy trong Thận giao cấu lẫn nhau. Phương pháp thái thủ trừu thiêm là:

Phàm thái Dược là thêm Hống, thêm Hống cần bớt Diên, gọi là trừu thiêm chẳng phải là ở bên ngoài. Từ Hạ Điền vào Thượng Điền, gọi là Trửu Hậu Phi Kim Tinh, cũng gọi là khởi Hà Xa mà tẩu Long Hổ, cũng gọi là hoàn tinh bổ não để trường sinh bất tử. Sau khi bớt Diên, Hống từ giữa giáng, từ Trung Điền hoàn Hạ Điền. Bắt đầu thì dùng Long Hổ giao cấu mà biến thành Hoàng Nha, là Ngũ Hành điên đảo, tiếp đó thì bớt Diên thêm Hống mà dưỡng Thai Tiên, là Tam Điền phản phục.

Ngũ Hành không điên đảo, thì Long Hổ không giao cấu.

Tam Điền không phản phục, thì Thai Tiên không đủ Khí.

Bớt Diên thêm Hống, 100 ngày thì Dược lực đầy đủ, 200 ngày thì Thánh Thai kiên cố, 300 ngày thì Thai Tiên hoàn chỉnh mà Chân Khí sinh. Chân Khí đã sinh, luyện Khí thành Thần. Công mãn vong hình mà Thai Tiên tự hóa, gọi là Thần Tiên.

Trong quá trình này:

Long Hổ tương giao mà biến thành Hoàng Nha.

Rút Diên thêm Hống mà thành Đại Dược.

Trong Huyền Vũ Cung, Kim Tinh mới khởi.

Dưới Ngọc Kinh Sơn, Chân Khí mới thăng.

Chạy Hà Xa lên đỉnh núi. Rót Ngọc Dịch xuống đường giữa. Từ Hạ Điền nhập Thượng Điền. Từ Thượng Điền về Hạ Điền. Phía sau khởi, phía trước tới, tuần hoàn đã mãn, mà gọi Đại Hoàn Đan. Kẻ sĩ phụng đạo, ở trong đó, khởi Long Hổ mà phi Kim Tinh, dưỡng Thai Tiên mà sinh Chân Khí, để thành Trung Đan, chính là vì vậy.

Điều đáng chú ý trong này là lúc Đại Dược mới thành, thì cần Ngọc Dịch Hoàn Đan để Mộc Dục Thai Tiên. Lúc:

Chân Khí đã sinh, rồi xung Ngọc Dịch đi lên mà cải biến trần cốt, gọi là Ngọc Dịch Luyện Hình. Đến lúc Trửu Hậu phi khởi Kim Tinh, Hà Xa vận chuyển vào Nội Viện, từ thượng về trung, từ trung về hạ. Kim Dịch Hoàn Đan mà luyện Kim Sa, mà Ngũ Khí Triều Nguyên, Tam Dương Tụ Đỉnh, là luyện Khí thành Thần.

Phương pháp luyện Khí hóa Thần của Nam phái

Nam phái cho rằng luyện Khí hóa Thần là trên cơ sở luyện Tinh hóa Khí, đem Khí và Thần hợp luyện, công phu khiến Khí quy Thần, khiến Khí hợp ngưng. Lúc này không tiếp tục vận chuyển theo Nhâm Đốc nữa, mà là thủ trì khoảng giữa Tâm, Thận, không cố định một Đan Điền, mà mặc cho Nguyên Khí mịt mù ở hư cảnh giữa hai Đan Điền, dùng công phu *miên mật tịch chiếu*, khiến Nguyên Thần lớn mạnh trưởng thành mà thôi. [Ngộ chân thiên] nói: *"Hổ nhảy rồng bay gió cuộn sóng, trung ương chính vị sản Huyền Châu, quả trên cành đến lúc sẽ chín, trẻ trong bào thai có khác gì."* "Trung ương" nói đó, là chỉ trung ương thân thể con người, là khoảng giữa Tâm Thận, "Huyền Châu" tức là Nguyên Thần, đợi nó tự nhiên nhi nhiên, Mộc Dục ôn dưỡng, Thần Khí hợp nhất, nên nói "cuối cùng đến lúc chín".

Phương pháp cụ thể là:

Coi Đan Điền là mặt trời, coi Nguyên Tính trong Tâm là mặt trăng, ánh mặt trời tự phản chiếu lên mặt trăng. Sau khi giao hội, Bảo Thể bèn sinh Kim. Măt trăng thụ Khí của mặt trời, nên ngày mùng ba sinh Nhất Dương, Đan đã ở trong Đỉnh, cảm thấy một điểm Linh Quang tự tâm thường chiếu không ngày đêm. Vào ngày mùng tám của tháng Nhất Dương nữa sinh, vậy là sinh Nhị Dương. Nhị Dương là Kim Khí của Đan hơi vượng mà Nguyên Tính hơi hiển hiện. Từ lúc Nhị Dương sinh cho đến rằm, thì Tam Dương thuần vậy. Tam Dương thuần là nói Nguyên Tính hiện cả, là *vô hình chi trung* nói ở trên.

Lúc Nhất Dương thuần sinh, chỉ cảm thấy thân ta có một vật, hoặc rõ, hoặc ẩn. Lúc Nhị Dương sinh, thì toàn thân trở nên rõ ràng. Tam Dương sinh thì ánh sáng không ở bên trong, không ở bên ngoài, chỉ thấy thân này như tại hư không, cũng không có thân, cũng không có hư không, cũng không có mặt trời, cũng không có mặt trăng, thường được như vậy thì sẽ thiền định. Nhưng kẻ sĩ luyện Đan thì sinh ở hữu, không thể thái Chân Không, nên lấy Vô làm dụng.

Đã đến đây, thì việc luyện Kim Đan còn một nửa. Sao vậy, Khí rồi Nguyên Thần hiện, nhưng chưa quy về Đan, hỗn hợp Tinh, Khí thành một, cho nên mới được một nửa vậy... Dùng Mệnh mà lấy toàn bộ Tính, rồi lấy Tính an Mệnh, đây là Tính Mệnh Thiên Cơ, bao quát hết song tu là như vậy. Bí mật Thiên Cơ, ta đã tiết lộ hết vậy. Đến chỗ này thì Kim Đan đầy đủ.

Luyện đến bước này:

Thần quy về phòng, gọi là được Nhất, vạn sự xong vậy. Sau khi giao cấu, Thần Quang thừa đó mà chiếu soi Huyền Châu, Tinh Hoa thăng lên mà sinh Huyền Châu. Chân Diên là Nguyên Khí. Tinh, Khí, Thần trước tiên có phôi thai trong đó. Hỏa đủ Khí đầy thì Nguyên Tinh Nguyên Khí Nguyên Thần hợp cả lại thành một, nên sinh ra Anh Nhi vậy, Anh Nhi há là sinh ngay sao. Hỏa nung hết quần Âm thì Thai bắt đầu thoát, đến đây mới là sinh Anh Nhi.

Xét trên thực tế, luyện Khí hóa Thần cũng chỉ là tiến một bước đem Thần Khí ngưng kết, *từ hữu vi* quá độ đến *vô vi, tịch không quan chiếu*, làm đến mức toàn bộ quy về tự nhiên, từ đây tiến nhập giai đoạn luyện Thần hoàn hư. Công phu ở trên, tịnh không có sắc thái thần bí tôn giáo gì cả, chỉ là lấy Khí nói Khí, lấy Thần nói Thần, xiển minh phương pháp nội luyện dưỡng sinh mà thôi. Kẻ có tâm theo đó mà nghiên cứu thêm, từ trong đó đề luyện ra những thành phần phù hợp với khoa học, điều này đối với việc tìm tòi bí ẩn

của tu luyện Nội Đan của Đạo giáo và công năng tiền ẩn của thân thể người, chắc chắn có chỗ để tiếp thu.

Tiêu chí thành công của một giai đoạn này là: *"Tự nhiên vận động, [Khí] thượng triều [Thiên] Cốc, tức là Ngũ Khí Triều Nguyên, lúc đó Thần cảm Khí giao, Khí liền hóa Thần."*

Phương pháp luyện Khí hóa Thần của Bắc phái

Luyện Khí hóa Thần của Bắc phái phân thành năm bước:

1/ Tam Điền phản phục Trửu Hậu Phi Kim Tinh

2 Tam Điền phản phục Kim Dịch Hoàn Đan

3/ Ngũ Khí Triêu Nguyên Thái Dương luyện hình

4/ Thần Khí giao hợp Tam Điền Kí Tế

5/ Ngũ Khí Triêu Nguyên luyện Thần nhập đỉnh

Đều có đồ hình và khẩu quyết.

1/ Bước thứ nhất Tam Điền phản phục, Trửu Hậu Phi Kim Tinh.

Pháp này đơn giản gọi là Trửu Hậu Phi Kim Tinh. Trửu Hậu Phi Kim Tinh là xung Tam Quan nhập não. Sau giờ Tý, trước giờ Ngọ, vào lúc Khí sinh, khoác áo ngồi ngay ngắn, nắm tay tồn Thần, trước đó thì tồn sau đó thì thăng, trước đó thì thăng sau đó thì ngửa. Nhô ngực ngửa lưng, để khai Trung Quan. Ngồi bình thường nghển đầu, để khai Thượng Quan. Trước đó thăng sau đó tồn, hạ eo từ bụng dần dần nâng eo, dướn người rồi ưỡn ngực ngửa lưng, để khai Hạ Quan. Sau khi khai Hạ Quan, Khí nóng đầy ở dưới Thượng Quan, có thể nâng eo dướn thân ngồi thẳng, xung qua cả Tam Quan, bổ não tủy, tự nhiên mặt hồng xương mạnh, da thịt sáng láng thân thể nhẹ nhàng, gọi là phép phản lão hoàn đồng, trường sinh bất tử. Tuổi trẻ thi hành thì không già, tuổi già thi hành thì trẻ lại. Có khẩu quyết rằng: *"Trửu Hậu Kim Tinh làm lần lượt, an thân ưỡn ngửa quá Tam Quan. Người học hiểu được lí huyền vi, phản lão hoàn đồng chẳng khó gì."*

Ấy là nói vào giờ Tý, dùng phương pháp nói ở trên đem Tinh Hoa Chi Khí trong Phế từ Vĩ Lư Huyệt Hạ Quan, chuyển vận đến Giáp Tích Trung Quan, từ Trung Quan vận chuyển lên Ngọc Kinh Thượng Quan. Sau khi lần lượt khai quan, xung thấu Tam Quan, trực tiếp nhập Nê Hoàn, không chỉ bổ hư tổn của não, diên niên ích thọ, phản lão hoàn đồng, mà còn rút Thận Chi Khí, không phạm Hoàng Đình, chỉ được hạ Hỏa luyện phương, Thuần Dương Chi Khí liền sinh. Lão nhân suy lão, nên án chiếu theo phương pháp ở trên hạ công kiêm tu, không được thi hành riêng lẻ phép này, như vậy mới có thể phản lão hoàn đồng, không quá trăm ngày mặt mũi hồng hào xương cốt tráng kiện, Khí tráng thân thể nhẹ nhàng.

Nếu mà Long Hổ giao cấu, Chu Thiên Hỏa Hậu, ba việc cùng làm, thi hành song song *trừu thiêm* Diên Hống, thì sẽ dần dần diên niên ích thọ. Phép *trừu thiêm*, giống như khi thái Dược hành Hỏa, Âm Ma quấy nhiễu, nhân đó mà tà niệm, sợ rằng tróc không được, khiến Thận Khí thuận hành tẩu lậu xuống phía dưới, ấy là nguy hiểm, cần lập tức rút Diên thêm Hống. Như nhập Khí thì đến Trung Cung lưu trụ, xuất Khí thì dùng ý dẫn qua Vĩ Lư Huyệt, dướn thân ưỡn lưng, co nâng Ngoại Thận, khiến Khí từ Vĩ Lư nhập Giáp Tích Song Quan, lên thẳng Thiên Quan, nhập Côn Lôn, khiến Long không chạy lên, Hổ không chạy xuống, tà niệm liền ngừng. Nếu chưa thấy Khí, tiếp tục ưỡn tiếp tục rút, trực tiếp khiến Khí qua, mới tính là công phu Trửu Hậu Phi Kim Tinh hoàn thành.

Lúc mới thi hành thì thập phần phí lực, lâu dài thì sẽ trở nên dễ dàng. Đấy chính là đạo lý *"Cao lấy thấp làm nền, sâu lấy nông làm khởi đầu"*. Giả như người tu luyện:

Chỉ thi hành Long Hổ giao cấu, thì chỉ có thể bổ hư ích Khí, hoạt huyết chú nhan.

Chỉ thi hành Hỏa Hậu, thì chỉ có thể thoải mái da thịt, mạnh mẽ gân cốt.

Chỉ thi hành phép Phi Kim Tinh, thì chỉ có thể phản lão hoàn đồng, mạnh xương cốt thân thể nhẹ nhàng.

Ở đây có vị chân nhân nói: *"Đỉnh đội Thiềm Cung một đóa hoa, sáng chơi Bồng Đảo, tối về nhà. Biết cưỡi Càn Mã bôn Long Kị, biết khiến Khôn Ngưu giá Hổ Xa." Lại nói: "Dê con ở dưới Ngọc Kinh Sơn. Kim Thủy bên sông, Thạch Hổ ngủ. Kim châm khều ra đôi hồ điệp, quẩn quanh bay đến Sở Vương Cung."* cùng với khẩu quyết trên, là ba khẩu quyết.

Người tu luyện, *"nếu có thể thi hành thông nhau ba khẩu quyết này, thì rất là có ích. Long Hổ giao nhau, thì một vật như Thử Mễ, quay về trong Hoàng Đình, nếu không dùng Hỏa Hậu, thì không thể luyện cho nó ngưng kết, Chu Thiên Hỏa Hậu chỉ là Hư Khí, tụ tại Đan Điền, không được Long Hổ giao cấu, thì Huyền Châu không thể lưu lại mà an trụ. Hai pháp này cần nhau, nhị dụng trửu hậu rút Thận Khí nhập não, nếu không đủ Dương trong Âm, thì trước đó phạm vào Thuần Dương Chi Đan, huyền trung huyền, diệu trung diệu vậy. 100 ngày trong miệng nước bọt có vị ngọt, thân có Thần Quang, cốt kiện nhan hồng, da thịt nõn nà. 200 ngày dần ghét đồ tanh, thường thấy dị hương, đi lại như bay, ngủ mơ tự nhiên giảm thiểu. 300 ngày thì ăn uống tự tuyệt, hàn thử tự chịu được, tiên hãn thế lệ tự không còn, bệnh ách tai nạn tự trừ, lúc an tĩnh nghe được tiếng nhạc nơi xa, trong phòng tối dần thấy hồng quang. Nếu thấy cảnh này, chớ nên ngờ là tiểu nghiệm, cứ chí thành mà thi hành, thì thần dị không thể kể đủ."*

2/ Bước thứ hai Tam Điền Phản Phục Kim Dịch Hoàn Đan.

Hoàn Đan phân ra Tiểu Hoàn Đan, Đại Hoàn Đan và Kim Dịch Hoàn Đan. Phế là Hoa Cái, yết hầu là Trùng Lâu, miệng là Ngọc Trì Đoài Hộ, mũi là Thiên Môn Thiên Trụ, mi gian là Ngọc Đường, trán là Thiên Đình, đỉnh đầu là Thiên Cung, tai là Song Thị Môn.

Thận Khí truyền Can Khí, Can Khí truyền Tì Khí, Tì Khí truyền Phế Khí, Phế Khí truyền Tâm Khí, Tâm Khí truyền Tì Khí, Tì Khí truyền Thận Khí, đấy là Ngũ Hành tuần hoàn, gọi là Tiểu Hoàn Đan. Thượng Điền nhập Trung Điền, Trung Điền nhập Hạ Điền, Tam Điền phản phục, gọi là Đại Hoàn Đan. Phương pháp Kim Dịch Hoàn Đan là ưỡn eo dướn người, ngồi chắc chắn, bịt hai tai không để thấu xuất, lưỡi chống hàm trên, có nước bọt mát thơm dễ chịu, không súc mà nuốt. Trửu Hậu Phi Kim Tinh, lần lượt khai quan, cho đến xung Tam Quan, Kim Tinh nhập não bổ tủy ích Khí, thì mặt hồng xương mạnh, thần thái trẻ trung thân thể nhẹ nhàng.

Vào lúc này, chỉ cần ưỡn eo ngồi bình thường, không ngửa không cúi, tự nhiên cảm thấy Chân Khí nhập não, nhanh chóng dùng hai tay bịt hai tai, tự nhiên Thận Khí nhập não tạo hóa, Kim Dịch hạ giáng giống như mưa xối vào tro, nhanh chóng bị hút mất. Mỗi ngày hạ Hỏa một hai lần, lại sợ Hỏa nhiều Hỏa ít, Hỏa Khí nhiều thì đau đầu, Hỏa Khí ít thì Kim Tinh không phi. Cần phải thêm bớt, nếu như hành Hỏa quá mạnh, toàn thân nóng nực, thì không thể tiếp tục tiến Hỏa, sợ Hỏa bốc mạnh thiêu đốt đầu và mắt, huyệt Thái Dương đau đớn, miệng lưỡi khô nứt, ắt làm bị thương Dược Vật. Nên giảm chú ý, rời Trung Cung, nếu để mặc hỏa tự nhiên, thì không gì không bị thương, lại không được suy nghĩ lung tung, cần dùng Mộc Dục.

Như hành Hỏa đến khi Kim Mộc tương đương, lúc sắp bay chưa bay, khoảng sắp xong mà chưa xong, quan trọng nhất là chính ý thủ trì, một niệm không sinh, nếu tư niệm sản sinh, tức là *trần cấu.* Trần tức là Âm, Âm tức là ma. Bị ma chướng ngại, Tam Quan liền bế tắc không thông. Cần phải trảm trừ ý, chỉnh lại Nhị Khí, tự hợp mà kết Đại Đan. Thầy nói: *"Rửa sạch bụi trần"*. Đạo nói: *"Mộc dục Kim Đan"*.

[Ngộ chân thiên] nói: “Hình Đức lâm môn, Dược sắp đến chỗ này, Kim Đan cần Mộc Dục. Tháng 2, Tam Âm Tam Dương ấm áp, hoa cỏ đang nở, đột nhiên bị âm hàn phong vũ bẻ gẫy, không thể kết quả, ấy là trong Đức có Hình, giống như lúc hành công Âm Ma liền tới gây chướng ngại. Tháng 8, Tam Âm Tam Dương nóng lạnh, là lúc vạn vật dần dần điêu linh, được thiên khí ấm áp, hoa cỏ mọc mầm rồi nở, ấy là trong Hình có Đức, là giữ chính ngừng niệm, liền có thể được dương hòa. Gọi là Mộc Dục phòng nguy hiểm, diệu dụng tại trừu thiêm. Có khẩu quyết rằng: *“Hà Xa vận chuyển vào Côn Lôn, cần phải đóng chặt Song Thị Môn. Kích động chấn lôi phích lịch cổ, nhanh thu cam vũ tưới Càn Khôn.”*

Đây là nói đệ nhất bộ Long Hổ giao cấu, Chu Thiên Hỏa Hậu, Trửu Hậu Phi Kim Tinh, thi hành riêng lẻ thì an lạc diên niên hai ba trăm năm, nhưng không ra khỏi công dụng điên đảo tuần hoàn, sinh thành truyền tống của Ngũ Hành. Công phu không thu nhầm, luyện Nhất Khí mà thôi. Kim Dịch Hoàn Đan này, không chỉ là bổ não ích tủy, mà còn là rút Diên thêm Hống, dần dần có công dụng hoàn đồng, não thật tủy mãn, dùng phép khống chế, Thần Thủy từ hàm trên đi xuống, mát mẻ ngọt ngào, rồi từ khoảng Phế hạ vào Hoàng Đình, gọi là Kim Dịch Hoàn Đan. Giống như Hư Dương nén Đan, Nhị Khí để biến Đan Sa thành Kim, gọi là Kim Đan.

Một hạt Kim Đan, tự có thể trường sinh, dài lâu cùng trời đất, cho nên gọi là trung thành. Người tu luyện không hạ thủ đoạn công phu trước, mà trực tiếp tu luyện Kim Dịch Hoàn Đan, không dùng pháp lấy nó, thì Thần Thủy không giáng, dù cho cố gắng, cưỡng bách khiến Thủy trên đỉnh đầu hạ giáng, thì tịnh không có vị ngọt ngào, sẽ khiến người não hư lắm tật, làm như vậy đối với con người chẳng có chỗ tốt nào cả.

Lúc mới thi hành đoạn công phu này, *“dần thấy Đan Điền, Hoàng Đình, có vật ấm áp, Chân Khí đi lên, tai nghe thấy âm thanh gió mưa, dần dần trong đỉnh đầu có tiếng lanh canh như vàng ngọc, phía trong má gọi là Thiên Trì, có Kim Dịch sôi sục, như suối mát giáng hạ, hoặc chảy trên mặt, hoặc chảy trên não, hoặc như hình dạng sương móc, hoặc từ trên vòm miệng chảy vào miệng, vị của nó ngọt ngào, lâu thì trong đỉnh đầu như có âm thanh sênh sáo cầm sắt ti trúc, lại như tiếng hạc kêu vượn hú ve khánh, các loại âm vận tự nhiên, không gì so được. Lúc mới thi hành, trong mộng nghe thấy tiếng sấm sét, ấy là Chân Khí xung khai Đỉnh Dương Cốt, để thông Cửu Cung. Thần sơ nhập thất, lúc chợt hướng lên trên, nên sợ hãi tự ngồi nhắm mắt, hoặc là một vật lớn sợ hãi nhảy nhót, mở mắt thì không có gì, ấy là Dương Thần chưa mạnh, tuyệt không được sợ hãi chấp niệm, lâu ngày thì Thần mạnh, tự không có ẩn hiện mạc trắc, biến hóa vô cùng, tương lai tự biết. Phàm là nghe thấy đều không chấp tướng, chỉ mặc nó tự nhiên, nếu chấp tướng, tức là ảo vậy”.*

Chân nhân có khẩu quyết rằng: *“Ủ được Quỳnh Tương từ trời giáng, sinh thành Linh Dược mặc biển khô. Uống rượu cần phải 100 chén, chơi đông chơi tây tự hiểu rõ. Xưa nay Thần Thủy xuất cao nguyên, chạy khỏi Hoàng Đình trong khoảnh khắc.”*

3/ Bước thứ ba Ngũ Khí Triều Nguyên Thái Dương Luyện Hình.

Phép này gọi đơn giản là Thái Dương Luyện Hình. Vào lúc Đông Chí Dương sinh, 4 giờ đều có thể thi hành, dướn eo chính tọa bất động, nhắm mắt quên suy nghĩ, ngầm vận Tâm Hỏa, Mẫu Khí tự nhiên theo Khí đầy tứ chi, bất giác hơi thở ở mũi của thân ta *miên miên nhược tồn, dụng chi bất cần*. Bốn giờ lúc rảnh rỗi liền thi hành, dướn eo bất động, Ngũ Khí trong Đan tới tấp từ trong phát khởi, chính tọa không nghiêng ngả, Ngũ Khí trong Đan tới tấp tỏa ra bốn phương, Chân Khí của Thận, luyện cốt thân nhẹ như lông tơ, có thể thừa phong ngự vụ, Chân Khí của Can, luyện cân thật như ngọc, có thể đuổi theo ngựa đang chạy, Chân Khí của Tâm, luyện huyết trắng như cao, có thể vĩnh viễn chịu được nóng lạnh, Chân Khí của Phế, da thịt nõn nà như tuyết, có thể hoán cốt dịch hình, Chân Khí của Tì, luyện thịt cứng như đá, có thể hóa Khí như Kim.

Bắt đầu từ lúc Đan thành, Ngũ Khí Triều Chân. Khí tụ mà không tán, lại dùng phương pháp ở trên, vận chuyển truyền trong Ngũ Tạng, bên ngoài thì khắp tứ chi, Ngũ Khí Luyện Hình, ngưng mà không suy

giảm. Gọi là hình thần câu diệu, cùng thọ với trời. Có khẩu quyết rằng: *"Đan thành tự nhiên triều Ngũ Khí, Khí có chân phương mới hiện được Nguyên Thần. Luyện hình hoán cốt phi phàm khách, tự thành người trường sinh ở ngoài vật chất."*

Đấy là nói Kim Dịch Hoàn Đan biến thành Kim, trong đó sinh Thuần Dương Khí mà là trong Khí có Khí, đã là Lục Địa Thần Tiên, có thể thọ cùng trời đất. Bậc thượng chân xưa nay nói, Thuần Dương Chi Khí trong Đan mà thăng nhập tứ chi, thì gọi là Thái Dương Luyện Hình hóa Khí. Tự nhiên *hình thần câu diệu*, tùy Ngũ Khí mà hoán cốt dịch dung, tự chịu được nóng lạnh. Hình dáng suy bại ngày trước, luyện cho ngay thẳng lại. Hình thái khô héo ngày xưa, luyện cho hồng nhuận lại. Sao chỉ phản lão hoàn đồng, mà thân khinh cốt kiện, cưỡi gió bay lên, cưỡi mây mà đi, gọi là Nam Cung Phi Tiên, Trần Trung Vũ Khách, dù chưa bỏ xác, thăng tiên mà thôi. Thăng đằng tự tại, đương là thượng phẩm Địa Tiên, là hạ lưu của Thần Tiên, đều nhờ Đan Điền Ngũ Khí luyện hình, tràn khắp tứ chi. Công phu luyện hình không được coi là việc nhỏ.

Có khẩu quyết rằng: "Ngũ mã không điều thì Kim Thủy ẩn giấu, một rồng thường cưỡi Hỏa Vân bay. Thiên hạ đều chơi nửa ngày công, không cần cưỡi phượng với cưỡi long. Ngũ Khí không điều Đan đã được, Nhất Dương tràn ra ngoài thì Hỏa nhẹ bay."

4/ Bước thứ tư Thần Khí Giao Hợp Tam Điền Kí Tế

Pháp này đơn giản gọi là Thủy Hỏa Kí Tế. Kí Tế chỉ là *trung thành* trường sinh bất tử, Thần Thủy trong đỉnh đầu hạ giáng Đan Điền, Chân Khí thượng thăng. Dùng khắc trong giờ Dương, bình tọa duỗi eo, xung thấu Tam Quan bịt tai, Thần Thủy hạ giáng, duỗi eo nâng bụng, mũi hít thở dài, ngầm vận Tâm Hỏa thượng thăng.

Nói tỉ mỉ, chính là vào giờ Chấn Cấn, xung thấu Tam Quan, Kim Tinh nhập não, bổ cho đủ số, sau khi mặt hồng da trắng như cao thân thể nhẹ nhàng, mới có thể xung thấu Tam Quan, Kim Tinh nhập đỉnh đầu, bịt chặt hai tai, khiến Thận Khí không xuất, cùng vào Thiên Cung tạo hóa, Kim Tinh hạ giáng, giống như mưa xối tro, từ hàm trên Thần Thủy thơm mát ngọt ngào tràn đầy miệng, nếu nuốt về Hoàng Đình, thì gọi là Kim Dịch Hoàn Đan. Đương lúc hàm trên có Thần Thủy thơm ngọt hạ xuống, nuốt rồi duỗi eo nâng bụng, ngầm vận Tâm Hỏa, ám dẫn Đan Điền Chân Khí thượng thăng, rồi mũi thở ra, cùng đưa Chân Khí, tràn khắp tứ chi, trên Thủy dưới Hỏa, gặp nhau ở dưới Trùng Lâu, gọi là Kí Tế. Có khẩu quyết rằng: *"Thần Thủy trong đỉnh đầu nhập vào Trung Nguyên, Chân Dương trong Đan phản về Thượng Điền. Thủy Hỏa hợp lại thành Kí Tế, trong đình thăng nhập Đại La Thiên."*

Đây giống như đất được Kí Tế thì thành gạch, gạch có thể được ngàn năm. Gỗ được Kí Tế thì thành than, than có thể được trăm năm. Con người muốn trường sinh, không thể ra ngoài phép Kí Tế. Đấy là công phu dùng đồng thời với *hoàn đan luyện hình.* Kim Dịch Hoàn Đan, hóa Đan thành Kim, Thái Dương Luyện Hình, hình dáng như Ngọc [Dịch] Hoàn Đan, lúc còn chưa hoàn, lúc sắp khởi hình luyện, Thủy trên Hỏa dưới, gặp nhau ở dưới Trùng Lâu, mà gọi là lúc Kí Tế, phải dùng quẻ Địa Thiên Thái. Sau giờ Tý, mỗi lần một hạt như hạt gạo vàng, hạt hạt hoàn về Hoàng Đình, mỗi khỏa sinh ra một đạo Kim Quang, vận chuyển phóng ra chỗ da lông, Kim Quang mãn thất, sao chỉ là trường sinh bất tử, mà là lúc sắp bỏ xác thăng tiên. Chân nhân có khẩu quyết rằng: *"Lưỡng Diệu đúc thành Thất Bảo Điện, một dòng lưu chuyển nhập Quỳnh Tương. Thủy Hỏa đều đến lúc tương tế, sau quẻ biến thành Địa Thiên Thái. Âm Dương thăng giáng kiêm lẫn nhau, Thủy Hỏa giao gia nhập Hạ Điền. Kí Tế không sai Chân Khí đủ, một hạt Kim Đan vạn ngàn năm."*

Ở chỗ này cần chú ý Kim Dịch Hoàn Đan, Thái Dương Luyện Hình, Tam Điền Kí Tế, ấy là pháp trường sinh bất tử. Sở dĩ nói là trung thành pháp, vì cần tiểu thành pháp có hiệu nghiệm rồi mới tiếp tục thi hành, thi hành không sai, kiến nghiệm tự nhanh. Người tu luyện không thi hành tiểu thành pháp, mà trực tiếp muốn trung thành để cầu trường sinh bất tử, thì không chỉ kiến hiệu tự chậm, mà lại uổng lao tâm lực, uổng phí thời gian. Lúc Hoàn Đan thì Thần Thủy không hạ giáng, lúc Luyện Hình thì Đan Hỏa không

thăng, lúc Kí Tế thì Thủy Hỏa chẳng giao, phản lại mà chê Thần Tiên là nói suông, bất tử là nói láo, không như thế được.

Người tu luyện lấy Long Hổ Giao Cấu mà làm Tinh, Hỏa Hậu sung túc mà làm Đan, dùng Kim Tinh bổ chỗ hư tổn cho não, khiến cho Hoàn Đan biến thành Kim Đan, dùng Đan Hỏa luyện Chân Thân, rồi khiến pháp Kí Tế tương hỗ kiêm dụng, mà làm cho thật tốt. Nếu không kiêm hành lục pháp, cần nhanh chóng thiêu Đan. Thuần Dương Chi Khí, luyện Khí thành Thần, cần nhanh chóng luyện Chân Linh của Khí, luyện Thần hợp Đạo, đấy là Kim Dịch Hoàn Đan, còn Thái Dương Luyện Hình, Tam Điền Kí Tế, không cần phải tiếp tục thi hành.

Xưa nay, ba loại quyết khiếu này, bậc thượng chân luôn luôn vạn kiếp bí truyền. *Trung thành* pháp, thì người Hoàn Đan, Luyện Hình, Kí Tế, phần lớn là để *lưu hình trụ thế*, chẳng phải Kim Đan thì chẳng thể *diên niên*, chẳng phải Luyện Hình thì chẳng thể hoán cốt, chẳng phải Kí Tế thì chẳng thể bất tử, lại để không xấu xí, chân nhân ít suy nhược, Thần Tiên cũng thay hình mà lưu giữ hình trạng cũ, không Kí Tế mà lưu phàm cốt, tương lai bỏ xác, tự rời xa Thần, cũng đã muộn.

Nếu sau khi Hoàn Đan luyện hình Kí Tế, 100 ngày Tứ Tượng trong tĩnh, nội quán một vòng, Ngũ Khí tràn đầy; 200 ngày mắt thấy Kim Hoa, thân thể có quầng sáng, Thanh Khí xuất ở đỉnh đầu, Tử Vụ đầy phòng; 300 ngày Thần linh mà biết việc trước sau, Chân Khí có thể khô, Ngoại Hống thể khinh, có thể cưỡi gió, xương cứng có thể so với trời đất. Nếu thấy cảnh này, chớ nghi ngờ là tiểu nghiệm. Chí thành mà thi hành, thì thần dị không thể nói hết.

5/ Bước thứ năm Ngũ Khí triều nguyên luyện Thần nhập đỉnh đầu.

Pháp này gọi đơn giản là luyện Khí thành Thần, dùng giờ Tý Ngọ Mão Dậu, ngày Giáp Ất luyện Can, ngày Bính Đinh luyện Tâm, ngày Canh Tân luyện Phế, ngày Nhâm Quý luyện Thận, Tì không được luyện, mà Khí gửi ở tứ tạng, ngày Mậu Kỷ không hạ thủ công phu, đây là ngày luyện ngũ tạng.

Giờ Mão ngày Giáp Ất hạ thủ công phu, giờ Ngọ ngày Bính Đinh hạ thủ công phu, giờ Dậu ngày Canh Tân hạ thủ công phu, giờ Tý ngày Nhâm Quý hạ thủ công phu, đây là giờ luyện ngũ tạng.

Lúc hạ thủ công phu y theo pháp dùng lúc trước, u thất tĩnh tọa, dâng một nén nhang, gõ răng đủ 24 cái. Dướn thân bình tọa, nội quán tạng được luyện, hơi thở ở mũi *miên miên nhược tồn*, tĩnh cực Khí sinh, Khí cực Thần hiện, như mộng phi mộng, âm thầm Thần Khí thượng thăng. Ngày giờ nói ở trước không được sai, để Thần tùy ngày, đương Chân Khí tùy thời vận chuyển, phải thẩm xét ngày giờ, luyện 100 ngày, Khí đủ Thần hiện, thì sắp thăng tiên, không chỉ là trường sinh bất tử.

Có khẩu quyết rằng: *"Ứng ngày tùy giờ tự không sai, nơi Ngũ Thần hội khởi Hà Xa. Sau khi Chân Tượng triều nguyên trong tĩnh, còn sợ Âm Ma tác ngoại tà."*

Đấy là nói: để Thuần Dương Chi Khí trong Đan tùy ngày, định thời luyện Can, 24 ngày Thanh Khí xuất hiện, 20 ngày Dương Thần tự xuất. Khí là thể của Thần, Thần là chủ của Khí. Luyện Tâm Thận Can Phế đều như nhau. Còn Tì Thần, Tì Khí thì tùy theo bốn giờ Chính Khí, cũng đã cùng thăng, trong tĩnh nội quán, trong bình riêng có núi sông, vật tượng thành hình, *lưỡng muội phân thai*, đề phòng Âm Quỷ Ngoại Ma, Thất Phách Tam Thi theo nhau, hỗn tạp Thiên Chân để loạn Dương Thần, mà không thể thượng nhập Thiên Cung được. Tự có pháp nội quán khởi Hỏa, chọn để luyện Khí, Khí tụ thành Thần, không được sai giờ. Tự nhiên Khí hiện Thần xuất, ngũ phương Chân Khí hợp xuất bản sắc, Ngũ Khí Dương Thần gọi là xuất Chân Hình, thăng lên thượng nhập Thiên Cung Nội Viện, ấy là lúc hợp Thần nhập Đạo.

Nếu người hành 300 ngày Hỏa Hậu đầy đủ, không luyện Hoàn Đan, không luyện hình, không Kí Tế, trực tiếp thi hành pháp này, dùng Thuần Dương Chi Khí trong Đan tùy theo ngày, ứng với Nguyên Khí truyền

mà luyện Ngũ Tạng, cũng coi là đường tắt. Gọi là *đoạt công tịnh pháp*. Nếu người muốn ở lại thế gian, mà mong trường sinh bất tử, phải dùng Kim Dịch Hoàn Đan, Thái Dương Luyện Hình, Tam Điền Kí Tế.

Chân nhân khẩu quyết rằng: *"Nơi tam đảo thì Tử Yên bao Phượng Thải, nơi cửu thiên thì Hồng Nhật luyện Long Tinh. [Trung Hoàng kinh] nói: Can sinh phương Đông, màu xanh, luyện nó thì Thanh Khí xuất khỏi người. Thận Thủy ở phương Bắc, màu đen, luyện nó ứng thời thì Hắc Khí xuất thân. Nên Thuần Dương Khí đầy trong Ngũ Tạng, Thần thăng bản sắc nhập Thiên Cung."*

Phương pháp luyện Khí hóa Thần của Đông phái

Phương pháp luyện Khí hóa Thần của Đông phái là dùng đồ hình Thái Cực phân Âm Dương, Âm Dương hỗ tàng và Khảm Li giao cấu để hình dung, gọi là *"Nhất Khí đã phân, Lưỡng Nghi mới phân, nặng là gốc của nhẹ, tĩnh là vua của động" "Trong Dương có Âm, trong Âm có Dương, tây lân đông xá, Tinh Khí hỗ tàng".* Nói rõ Đông phái đem luyện Khí hóa Thần phân thành hai bước để hoàn thành.

Bước thứ nhất là sau khi luyện Tinh hóa Khí, không nóng không vội, lấy tĩnh làm chủ, khiến tĩnh cực sinh động. Lục Tây Tinh nói:

[Lão Tử] nói: *"Đạo sinh nhất, nhất sinh nhị, là Thái Cực phân Lưỡng Nghi vậy"*. Lưỡng Nghi phân, thì trời bao ngoài đất, đất ở trong trời, mà cái diệu trong Âm có Dương, trong Dương có Âm ngụ ở trong đó vậy. Sau lại thế, đó là vì từ hư vô mà sinh nhất, Khí là tĩnh cực mà động, Dương trong Âm vậy. Lưỡng Nghi thì trời bao ngoài đất, đất ở trong trời, là động mà hàm tĩnh, Âm trong Dương vậy. Thiệu Tử nói: *"Cái Tinh của Âm Dương, hỗ tàng kì trạch. Nên đan pháp trong Âm dùng Dương, trong Dương dùng Âm, mà phải lấy tĩnh làm chủ". [Lão Tử] nói: "Nặng là gốc của nhẹ, tĩnh là vua của động, vậy hay tĩnh. Cho nên nói bão nguyên thủ nhất, thì có thể quay về Vô Cực vậy."*

Ấy là nói lúc Khí sắp vận hành, cần phải bão phác thủ nhất, lấy hàm tĩnh làm chủ, khiến một điểm Chân Dương trong Âm với một điểm Chân Âm trong Dương *hỗ tàng kì trạch*, Hỏa Hậu vừa đến, liền giao cấu lẫn nhau, Khí ngưng Thần sinh.

Bước thứ hai là sau khi hàm tĩnh chí cực, Âm trong Dương hóa thành Ô Tinh, Dương trong Âm hóa thành Thố Tủy, cũng chính là sản sinh Kim Đan Tiểu Dược, Nhị Dược hợp thành một, liền là Đại Dược. Lục Tây Tinh nói:

Trời đất đã phân, Nhật Nguyệt vận hành, chiếu diệu giao quang, mà tạo hóa sinh. Nhật Nguyệt là Tinh của trời đất Âm Dương. Ở quẻ là Li Khảm, Âm trong Li là Ô Tinh, Dương trong Khảm là Thố Tủy. Đan pháp coi Ô Thố là Dược Vật. Nên trong Âm dùng Dương, trong Dương dùng Âm. Gọi là *đông nhập tây lân, tây quy đông xá*, chẳng qua là biết Hỗ Tàng Chi Tinh, trộm cái cơ mà nghịch dụng vậy.

Đấy là nói sau khi đoạn công phu trước đã hoàn thành, Nguyên Khí trong Tâm và Nguyên Tinh trong Thận gặp gỡ vận hành. Hai cái đó mài giũa giao cấu lẫn nhau. Đó giống như là Thái Dương và Nguyệt Lượng, là Tinh Tủy của trời đất Âm Dương. Nhìn từ góc độ Bát Quái, hào Âm trong quẻ Li chính là Nguyên Khí, hào Dương trong quẻ Khảm chính là Nguyên Tinh, trong Nội Đan hai cái đó chính là Dược Vật. Cái đó cũng thuyết minh rằng trong Âm có Dương, trong Dương có Âm, điều này giống như *tả lân hữu xá* trong nhân gian, ở bên cạnh nhau, giao cấu mà ngưng kết thành Tiên Thiên Đại Dược.

Bước thứ ba là sau khi Đại Dược sinh, đầu tiên dùng Hỏa mãnh công mà thái nó, sau đó dùng Ôn Hỏa để dưỡng nó, khiến Khí ngưng mà hóa Thần. Lục Tây Tinh nói:

Cổ tiên tạo Đan không phải quan trọng ở thái Dược, mà Dược Vật có cân lạng, thái thủ có thời tiết, điên đảo có pháp độ. Quan trọng là vào lúc Nguyệt xuất sơ Canh, Diên sinh sau Quý, mà Tý nam Ngọ bắc, giềng mối lẫn nhau, riêng có khẩu quyết, không viết vào sách."

Chính là nắm chắc Hỏa Hậu, thái luyện Dược Vật, khiến nó ngưng cố, ấy là Khí hóa Thần.

Phương pháp luyện Khí hóa Thần của Tây phái

Luyện Tinh hóa Khí thuần thục, sau khi Thân Tâm vững chắc, *nhập thất lâm lô*, mà cầu Tiên Thiên. Tiên Thiên đó mới là Nguyên Thủy Tổ Khí. Đầu tiên đem các vật Chân Âm, Chân Dương đồng loại hữu tình, mỗi thứ nặng 8 lạng lập thành Lô Đỉnh. Dựa vào Chân Khí của Lô Đỉnh này, thiết trí thành pháp tượng vận động chu tinh, dụ cho Tiên Thiên xuất ra, liến tức khắc bắt nó. Không vượt quá nửa giờ, sẽ kết thành một hạt, bám ở trong Đỉnh, ấy là Diên Mẫu, gọi là Ngoại Đan. Tiếp tục dùng dùng trong Diên sản Dương, *liêm duy quang thấu*. Thái Chí Chân Chi Dương Khí này, bắt và khuất phục Tinh của thân mình, đó là *"Kim quay về Tính sơ, mới gọi là Hoàn Đan".* Sau đó ôn dưỡng vững chắc, ngày ngày vận Âm Phù Dương Hỏa. Vỗ về nuôi nấng, mới hóa thành chất Kim Dịch, nuốt vào Ngũ Nội, tên là Kim Dịch Hoàn Đan. Sau khi phục thực, kết thành Thánh Thai. 10 tháng công phu hoàn thành, Dương Thần xuất hiện. Ngũ Hành khó quản, quả vị Chân Tiên.

Quá trình cụ thể là:

Vận Tiên Thiên Tinh Khí, Đan gia gọi là Hống nghênh Diên nhập, Tình trở lại Tính, cũng là Thất Phản Hoàn Đan vậy. Trước tiên phải Luyện Kỉ thuần thục, Hống tính thông linh, tiến thoái tự nhiên, thư hùng ứng biến. Công phu đến đó, thì có thể tiến hành phản hoàn đại sự, Thất Phản Hoàn Đan. Đầu tiên phải mang Hống Tính đã thành, gọi là Nội Đan, vào phòng tĩnh tọa, đem Nội Đan đó tàng giữ trong Không Động.

Bên trên như là Càn, bên dưới như là Khôn, bên phía Tính thuộc Hữu, bên phía Mệnh thuộc Vô. Đầu tiên cần từ Hữu vào Vô, sau đó từ Vô sinh Hữu. Giống như Càn Tinh gieo vào Khôn Mẫu, Khôn mới *thực phúc* mà thành Khảm. Khôn Tinh cảm động từ Càn Phụ, Càn mới *hư tâm* mà thành Li. Càn Khôn đã bày ra, gọi là Đỉnh Khí. Công dụng của Khảm Li nhờ đó mà hiện hình.

Bắt đầu từ Hữu vào Vô, *tịch tịch tịnh tịnh*, Tâm chết Thần tồn. Được một chút, Thức Thần của ta hóa thành vật để dọa và mê hoặc ta, để thử thách Nội Thần. Lại cũng có Chư Thiên Ma Tướng kéo tới, hóa thành người tốt hoặc người ác, cũng để thử thách Nội Thần. Ta cứ bất động, Nguyên Thần lặng yên trong trẻo.

Đến một lúc, có một luồng Dương Khí phát sinh. Ví như ở dưới Khôn Âm, Nhất Dương lai phục. Ta tức thời liền nhả một Âm của Càn Cung mà nghênh đón nó. Gọi là: Dĩ Hống Nghênh Diên, cũng gọi là Đại Khảm Ly Giao, còn gọi là Nội Ngoại Âm Dương *tiêu tức. Tiêu tức* đã thông, sau đó ra lệnh cho Thái Ất Thần Nữ Trù Khâu Lan, nâng xuất Thư Kiếm, chọn lấy nó, lập thành Đan Bản, đó tức là Thất Phản Hoàn Đan.

Đan Bản đã lập, Thần Khí dung hòa. Từ đây, Nhất Dương dần lớn mà biến thành Đoài, Khảm Nam biến thành Đoài Nữ. Vì hai chữ Đoài Nữ, mà Đan gia gọi là Thủ Kinh, Thiên Quý. Đan sĩ hái lấy Thủ Kinh đó, gọi là *"Nhiếp Tình Quy Tính".*

Vào lúc 5.048 ngày quy về Hoàng Đạo, cũng như ngày 15 trăng sáng, Kim Thủy đầy đủ. Trong thân lúc đó toàn là Tiên Thiên Tinh Khí, ngùn ngụt mạnh mẽ. Người học đến lúc này, nhanh chóng khởi Đại Hà Xa, vận lên Nê Hoàn. Sau một lúc sẽ có Mỹ Dịch, rơi vào ở hàm trên, to như quả trứng gà hay quả nho, không thơm không ngọt, mà là một thứ ngọt thơm rất lạ, đó là Cửu Hoàn Kim Dịch Đại Đan.

Đạo nhân nuốt Kim Dịch đó, rồi mới gọi là Diên nhảy vào Hống, Kim trộn với Mộc, Hậu Thiên trở lại Tiên Thiên, Anh Nhi hội Xá Nữ. Anh, Xá tương phùng, sớm chiều hàm dưỡng, lâu rồi nhìn rõ tạng phủ, trong ngoài sáng láng, chính giữa có Nhất Chân, giống hệt như ta, đó là Anh, Xá lại sinh Anh Nhi. Được Anh

Nhi rồi, phải lặng yên mà điều dưỡng, khắc khắc chăm sóc nhẹ nhàng, theo Linh Cốc chuyển dần lên Thiên Cốc, sau rồi xuất thần nhập hóa, cao hội quần tiên.

Ấy là nói vận luyện Nguyên Tinh với Nguyên Khí, tu luyện Nội Đan gọi là Hống nghênh Diên nhập, trên thực tế là Nguyên Tinh trong Thận thượng thăng, Nguyên Khí trong Tâm hạ giáng, hai cái đó hòa hợp ngưng tụ. Nhân vì Nguyên Tinh khá hiếu động, cho nên đem nó tỉ dụ thành Tình, Nguyên Khí khá ổn định, cho nên đem nó tỉ dụ thành Tính. Nguyên Tinh thượng thăng, Nguyên Khí hạ giáng, nên gọi là Tình lai quy Tính. Sau khi Nguyên Tinh với Nguyên Khí kết hợp, liền có thể tu luyện công phu Thất Phản Cửu Hoàn. Gọi là Thất Phản Hoàn Đan chính là đem Nguyên Tinh với Nguyên Khí ngưng hợp thành Nội Đan. Lúc này có thể tĩnh tọa trong tĩnh thất, dùng công phu Đại Hà Xa, đem Kim Đan vận lên Nê Hoàn Cung, rồi dùng công phu Cửu Hoàn Kim Dịch Đại Đan, đem Nội Đan luyện thành Tiên Thai.

Phương pháp luyện Khí hóa Thần của Trung phái

Phương pháp luyện Khí hóa Thần của Trung phái có phân ra Lí Đạo Thuần và Hoàng Nguyên Cát. Lí Đạo Thuần coi luyện Khí hóa Thần pháp là Trung Quan, cho rằng:

Khảm sùng Phật, thì tu định ở Li Cung. Đan thư nói: Chân Thổ chế Chân Diên, Chân Diên chế Chân Hống, Diên Hống quy Thổ Phủ, thân tâm tịch bất động, lời ấy đã nói hết vậy. Đã đắc Chân Diên, thì Chân Hống lo gì Khí không ngưng. Trọng yếu của luyện Khí là quý ở vận động, một đóng một mở, một qua một lại, một thăng một giáng, không có ngừng lại. Bắt đầu thì phải dụng ý, sau thì ắt tự nhiên. Một hít một thở, đoạt tạo hóa của một năm. Đó là lời Thái Thượng: *"Huyền Tẫn Chi Một là gốc của trời đất, miên miên nhược tồn, dụng chi bất cần",* chính là nghĩa này vậy.

Đấy là nói, Thận Thủy thượng thăng, Tâm Hỏa hạ giáng, sau khi dạng cách cục đó hình thành, Chân Ý của người sẽ khống chế được Bản Tính của người, Nguyên Tinh sẽ hóa thành Nguyên Khí, Nguyên Tinh với Nguyên Khí tiến lên ngưng hợp ở Hạ Đan Điền, Thân Tâm tịch nhiên bất động, tự nhiên Khí hóa thành Thần. Điều quan trọng trong đó là ở vận động, khai hợp, thăng giáng, vãng lai của Nguyên Khí không ngừng một khắc, tự nhiên nhi nhiên, *miên miên nhược tồn*, *dụng chi bất cần*. Tiến tiếp mà nói, cũng là nói: *"Điều hòa Chân Tức, chu lưu Lục Hư đến Thái Huyền Quan, nghịch lưu đến huyệt Thiên Cốc giao hợp, sau đó hạ giáng Hoàng Phòng, nhập Trung Cung, Càn Khôn giao cấu xong, một điểm lạc Hoàng Đình."*

Hoàng Nguyên Cát cho rằng luyện Khí hóa Thần là sau khi Tinh hóa Khí, *"tiếp tục thi hành công việc cao hơn"*, thêm một bước khiến *"hô hấp hợp, Thần Khí giao*", sau đó *"ngưng tụ Đan Điền, uyển chuyển du dương, như là hoạt long bơi lặn, trong một ngày có vô số biến hóa, ta chỉ ngưng Thần bên trong, tập trung hơi thở bên ngoài, mặc kệ thiên nhiên, tự nhiên tĩnh cực rồi động, động cực rồi tĩnh"*, đấy là luyện Khí hóa Thần vậy.

Phương pháp luyện Khí hóa Thần của Tam Phong phái

Luyện Khí hóa Thần cura Tam Phong phái là "Mới thấy Nhị Khí thăng giáng ở Trung Cung, Âm Dương phối hợp ở Đan Đỉnh. Đột nhiên cảm thấy trong Thận có một đoàn khí nóng xung lên Tâm Phủ, Tình tới quy Tính, như vợ chồng phối hợp, như say như mê. Nhị Khí mịt mù, kết thành Đan chất mà Thủy Hỏa giao nhau trong Khí Huyệt, tuần hoàn không ngừng, thì Thần ngự Khí, Khí lưu hình, chẳng cần tạp thuật mà tự trường sinh. Có khẩu quyết rằng: *"Tai, mắt, miệng tam bảo, bế tắc chớ để thông. Chân nhân ẩn vực sâu, bồng bềnh giữ mực trung.*" Thẳng đến khi Khí trong Đan Điền đầy tràn, kết thành Đao Khuê".

Tiếp đó "Hồi quang phản chiếu, ngưng Thần vào Đan Huyệt, khiến Chân Tức qua lại. Trong đó, tĩnh cực rồi động, động cực rồi tĩnh, vô hạn Thiên Cơ, đấy là công phu luyện Khí hóa Thần vậy."

Tiến hành một tháng, hai tháng, Thần của ta càng tĩnh. Tĩnh lâu thì Khí càng sinh thêm, đó là công phu Thần sinh Khí, Khí sinh Thần vậy. Hoặc 100 ngày, hoặc hơn 100 ngày, Tinh Thần càng lớn, Chân Khí dần đầy.

Đương lúc Càn Khôn Khảm Ly chưa giao, hư vô tịch diệt, Thần ngưng vào giữa. Công phu không gián đoạn, làm thành một khối, đó là Ngũ Hành phối hợp. Đến lúc Thủy Hỏa tương giao, nhị hầu thái thủ, Hà Xa nghịch vận, tứ hầu đắc Dược, Thần ở bên trong, Đan Quang không rời, gọi là Đại Chu Thiên, cũng gọi là tiến hành Cửu Chuyển Đại Hoàn vậy.

Đến lúc một điểm Tinh của Chí Dương, ngưng kết ở giữa, ẩn tàng vào lúc dục lắng tình trong, mà hữu tượng hữu hình. Đến lúc đó, hơi thở trụ vào thai, trong ngoài ôn dưỡng, một chút không sai, cũng gọi là công phu mười tháng vậy.

Luyện nó mười tháng, thì Dương Thần thoát khỏi cơ thể, một thân có thể hoá thành ngàn vạn thân, chỉ đợi mười hai tháng, đoạt hết toàn số của trời đất, Dương Thần đã thành, ra vào toàn thân, tám vạn bốn nghìn Dương Thần, đi vào nhật nguyệt mà vô ảnh, vào kim thạch mà không trở ngại, vào nước mà không chìm, vào lửa mà không cháy, binh đao không thể làm bị thương, quỷ thần không thể dò được, biến hóa vô cùng, đã thành chân nhân vậy. Trên toàn thân không gì không là Chân Dược, gà ăn vào thì thành phượng, chó ăn vào thì thành rồng. Cái lý này Quỷ Thần cũng khó biết, nếu không thấy qua cái dạng lời nói thế này, tất không tin vào Đại Dược Kim Đan vậy.

Công phu giúp nhau, Thần không rong chơi bên ngoài, Khí không lậu tiết ra ngoài. Thần quy Khí Huyệt, Khảm Li đã giao. Càng thêm mãnh liệt tinh tiến, *trí hư chi cực, thủ tĩnh chi đốc*. Thân tĩnh ở trong *yểu minh,* Tâm lắng nơi Vô Hà Hữu, thì Chân Tức tự trụ, bách mạch tự ngừng. Nhật Nguyệt ngừng cảnh tượng, Tuyền Cơ không đi. Thái Cực tĩnh rồi sinh động, Dương sinh ở Khôn nơi Tây Nam. Khôn là bụng, cũng gọi là Khúc Giang. Đội nhiên một điểm Linh Quang, giống như Thử Mễ, tức là *tiêu tức* Dược sinh. Đột nhiên ánh sáng thấu ra, Lưỡng Thận như canh sôi, bàng quang như lửa đốt, giữa bụng như có tiếng gió gào thét, trong bụng như có tiếng sấm sét, đó là quẻ Phục xuất hiện Thiên Căn. Thiên Căn xuất hiện, liền vững Tâm Vương. Dùng Thần giúp nó, thì Khí đó như Hỏa bức Kim, chạy lên xuyên qua Vĩ Lư. Nhẹ nhàng vận, âm thầm nâng, một khối Hòa Khí, như sấm sét, chạy lên Nê Hoàn, toàn thân nhảy nhót, đấy là quẻ Thiên Phong Hậu. Từ Nguyệt Quật, đến Ấn Đường, giữa mi lậu xuất Nguyên Quang, là Thái Cực động mà sinh Âm, hóa thành Thần Thủy Cam Lộ, trong đó có Thử Mễ Chi Châu, rơi vào trong Hoàng Đình, điểm hóa Linh Hống trong Li của ta, kết thành Thánh Tướng Chi Thể. Hành Chu Thiên Hỏa Hậu một độ, đun luyện nó, thì Đan tự nhiên ngưng kết.

Dịch: Truongvoky
Nguồn: Đaogiakhicong.org